

無理なくはじめる健康づくり フラミンゴ教室

「痩せたい！でも食べたい！」「運動しなくちゃ！でも続かない！」「こんな悩みを一緒に解決しませんか。」

この教室では、健康づくりのための生活習慣改善のヒントをお教えします。

気が付いたら無理なく続けられるようになっていた！そんな一年後の自分を目指します。

楽しく汗を流し、あつ

ひろみ氏、市保健師
定員 先着50人程度(予約制)
費用無料
服装・持ち物 運動のできる服装、室内履き、甘い飲み物、汗拭きタオル、バスタオルまたはヨガマット
その他 詳細は、後日通知します。

対象 市民
※50歳以上でも、体力に自信のある方なら可
内容 20歳〜50歳向けの有酸素運動、筋力バランス体操、健康ミニ講座
講師 尾澤由香里氏、森田へ

初心者のための 体幹トレーニング教室

体幹とは、家の構造に例えると「基礎・柱・はり」になります。それらが不安定で弱い家は、どんなにコンクリートを塗って補強しても、崩れて倒れてしまいます。

人間の体もそれと同じで、体幹が弱いと、骨盤が傾き、猫背やそり腰など、体全体のバランスや姿勢にゆがみが生じたり、肩こり

やむくみなど、さまざまなトラブルの原因になると言われています。

自分の全身バランスを知り、しっかりとした体幹をつくってみませんか。

日時 4月18日(火) 午前10時〜11時30分
会場 健康センター3階
対象 昭和28年4月2日以降生まれの市民
講師 健康運動指導士 森

田ひろみ氏
定員 先着20人程度(予約制)
費用無料
服装・持ち物 運動のできる服装(室内履き不要)、甘い飲み物
その他 高血圧症や心臓病、骨関節疾患で治療中の方は、必ず主治医と相談のうえ、お申し込みください。
申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

妊婦 歯科 健診 赤ちゃんのために 赤ちゃんのお口の中の健康チェック

妊娠中は、歯周病やむし歯が進行しやすく、赤ちゃんに影響を及ぼすこともあります。

安定期に1度、健診を受けておくと安心です。

日時 4月20日(木) 午後1時30分〜3時30分
会場 健康センター2階
対象 安定期の妊婦

内容 歯科健診・歯磨き指導
定員 先着15人(予約制)
費用無料
持ち物 母子手帳、歯ブラシ
申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

東京都シルバーパスのお知らせ

満70歳以上の都民の方(寝たきりの方を除く)に対し、都営交通、都内民営バス等を利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。

必要書類 全員：本人確認ができる書類(保険証、運転免許証など)▽①・②の方：28年度介護保険料納入通知書の所得段階区分欄に「1〜6」の記載があるものまたは所得段階区分欄に「7」の記載があり、かつ合計所得金額欄に125万円以下の記載があるもの、28年度住民税(非課税証明書(※1)、生活保護受給証明書(生活扶助)のいずれか1つ

※1：市民税課窓口(市役所1階)または各市民センターで発行しています。(要手数料)
②の方で、28年に長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、必要書類が異なる場合があります。(社)東京バス協会へお問い合わせください。

申し込み 直接都バス早稲田自動車営業所青梅支所☎23・0288または西東京バス青梅営業所☎32・0621へ
問い合わせ (社)東京バス協会・シルバーパス専用電話☎03・5308・6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時〜午後5時)、市高齢介護課高齢者支援係

歩き方講座 「ひざ痛? 腰痛? 痛みにサヨナラ」

「ひざの痛みや腰の痛みがあつて思うように歩けない」ということはありませんか。間違つた姿勢でウォーキングをしていませんか。ふだんの歩いている姿勢を見直し、正しい歩き方や呼吸法を皆さんで学びませんか。

正しい姿勢や呼吸法を身につけて、健康で自分らしい生活を送れるようになりましょう。

養成講座で集中的に学び、その後、生活に運動習慣を身に付け、フォ

ローアツプ講座で、月1回講師の指導を受け、さらに継続して効果的なウォーキングを行います。

日程 養成講座：5月10日、6月7日の水曜日(5回)▽フォアアツプ講座：6月28日、7月26日、8月30日の水曜日(3回)
時間 午後1時30分〜3時30分(1時15分受付開始)
会場 高齢者センター(福祉センター)1階広間
対象 介護保険の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民

※昨年と同様の内容になりますので、同講座を受講した方は、ご遠慮ください。

※養成講座、フォアアツプ講座の全8回に出席できる方に限ります。

講師 いさる姿勢インストラクター 加藤直司氏
定員 先着20人程度(予約制)
費用無料
申し込み 電話または直接高齢介護課包括支援係(市役所1階)へ

高齢者温泉保養施設利用助成事業 特別なひとときを過ごしませんか

市では、高齢者の心身のリフレッシュのため、指定した温泉施設を利用した場合に利用額の一部を助成しています。

対象 市内在住の65歳以上の在宅の方
助成内容 宿泊：1泊につき3千円を限度(年度内)

申請に必要なもの 利用者

受付時間 午前8時30分〜午後5時
問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係

市では、高齢者の心身のリフレッシュのため、指定した温泉施設を利用した場合に利用額の一部を助成しています。

4泊以内)▽日帰り：1日1回3000円を限度(年度内6日以内)
受付場所 高齢介護課(市役所1階)、各市民センター
その他 宿泊利用の場合(保険証等)、印鑑は、保養施設に予約をしたうえで申請してください。

それぞれの身分証明書(保険証等)、印鑑

○宿泊施設

所在地	施設名	電話番号	所在地	施設名	電話番号
群馬県	片品温泉	子宝の湯 しおじり 0278-58-2328	長野県	穂高温泉	ホテルアンビエント安曇野 0263-83-5550
	上牧温泉	ホテル辰巳館 0278-72-3055		小岩岳旅館 0263-83-3048	
		ホテルニュー上牧 0278-72-3061		鹿教湯温泉	つるや旅館 0268-44-2121
	四万温泉	一花館 0279-64-2224	美ヶ原温泉	ホテルニューことぶき 0263-36-0517	
		柏屋旅館 0279-64-2255	旬彩 月の静香 0263-35-6200		
		四万たむら 0279-64-2111	岩室温泉	富士屋 0256-82-4151	
		四万ランドホテル 0279-64-2211	六日町温泉	心と体の保養の宿 龍氣 025-770-2525	
		四万すみよしや花の坊 0279-64-2121	弥彦温泉	彩食一心 金誠館 025-772-2377	
		三木屋旅館 0279-64-2324	関温泉	名代家 0256-94-2013	
		あやめや旅館 0279-64-2438	畑毛温泉	登美屋旅館 0120-14-2641	
つばたや旅館 0279-64-2920	静岡県	富士見館 055-978-3014			
叶屋旅館 0279-64-2104		岳温泉	陽日の郷 あづま館 0243-24-2211		
湯宿温泉	ゆじゅく金田屋 0278-64-0606	福島県	ながめの館 光雲閣 0243-24-2101		
	湯本館 0278-64-0011		樺平ホテル 0243-24-2626		
栃木県	板室温泉	ホテル板室 0287-69-0771	土湯温泉	向瀧旅館 024-595-2121	
	湯元温泉	湯乃湖荘 0288-62-2534		自噴泉の宿 ニュー扇屋 0120-86-2014	
山梨県	増富温泉	ホテル不老閣 0551-45-0311		おもてなしの宿 旅館 松雲閣 024-595-2129	
	下部温泉	金泉閣 0551-45-0511		風望天流太子の湯 山水荘 024-595-2141	
		津金楼 0551-45-0711	新野地温泉	相模屋旅館 0242-64-3624	
湯元温泉	湯元ホテル 0556-36-0021				

○日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
東京都 市内	河辺温泉「梅の湯」	0428-20-1026

○宿泊・日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
東京都 市内	かんぱの宿青梅	0428-23-1171
	司翠館	0428-74-6868
	儘多屋	0428-74-4221
市内(岩蔵温泉)	蔵造りの宿 かわ村	0428-74-5305

